

- en holistisk og innovativ tilgang til stressreduktion og trivsel, der kombinerer vildmarkens ro med fysisk aktivitet, psykologisk viden og feedback til arbejdspladsen

<p>To cope - et foredrag om stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad er stress? • Overtænkning • Krop og hjerne • Modstandskraft • Psykologiske typer • Arbejdspladsen • Forventninger • Forebyggelse <p>Kan kombineres med "Introduktion til COPE-forløbet"</p>
<p>Introduktion til COPE-forløbet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baggrund • Formål • Fortrolighed • Motivation • Teorier • Praktisk information
<p>Fjeldvandring - fire dage i Norge</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4-dages vandretur på fjeldet i Norge • Selvindsigt • Digital detox • Ro på systemet • Slip kontrollen • Undervisning • Målsætning
<p>Individuelt forløb</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coachingbaseret samtaleforløb • Målsætning fortsat • 5 x 1,5 time på teams eller • 3 x 2,5 timers walk-and-talk i Østjylland
<p>Samlet opfølgning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokusering på øget selvindsigt • Personligt udbytte • Evaluering af COPE-forløbet • Forberede feedback til arbejdspladsen
<p>Feedback til arbejdspladsen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anbefaling til medarbejder og leder • Igangsætning af initiativer